

## Czym są granice i jak z sukcesem wyznaczać je dziecku?

Granice - to ostatnio dosyć popularne słowo, często używane gdy mówimy o wychowywaniu dzieci. Zastanawiam się nie raz o jakie granice chodzi: dziecka, rodzica, a może w ogóle o granice ludzkiej wytrzymałości. Czym są nasze granice?

Granice mogą być różne:

- wewnętrzne, chroniące nasze myśli i uczucia;
- zewnętrzne, decydujące o dystansie jaki utrzymujemy wobec innych;
- fizyczne, związane z naszą cielesnością;
- emocjonalne, wpływające na sposób określania własnych uczuć;
- intelektualne
- duchowe, wpływające na to w co wierzymy.

To, co najważniejsze to umiejętność dbania o swoje granice, ochrona ich z zachowaniem zasad szacunku i poszanowania godności dla siebie samego i innych. Pisząc o innych mam w szczególnej uwadze dzieci dla których obszar granic jest czymś nowym, kształtującym się w toku ich rozwoju. Gdy dziecko się rodzi zna tylko jedną granicę – swojego ciała, która i tak nie w pełni go ogranicza, bo dziecko nie potrafi nad nią panować (np. nie kontroluje swoich zwieraczy). Będzie się tego dopiero uczyć. Pomóc dziecku w poznawaniu i ustalaniu granic może tylko dorosły - rodzic. Ale, aby to uczynić rodzic musi sam wiedzieć, gdzie przebiegają jego granice i potrafić o nie zadbać. To jedno z wyzwań jakie przynosi nam rodzicielstwo: nowa sytuacja zmusza nas do odpowiedzenia sobie na nowo na pytanie: czego chcę, co mi się podoba, jaki jest mój świat wartości i jakimi zasadami kieruję się w moim życiu. Dzięki odpowiedziom na te pytania będziemy w stanie konsekwentnie pokazywać dziecku gdzie są granice, które może przekraczać, a gdzie te do których nie powinien się zbliżać, np. w parku, możesz biegać gdzie chcesz, ale gdy idziemy po ulicy trzymamy się za ręce.

W pierwszym roku życia dziecko doświadcza bardzo niewielu ograniczeń ze strony rodziców, którzy mają jeden cel: zaspakajać jego potrzeby. Mimo to, nawet w tym okresie życia granice już się pojawiają i mają wpływ na dalszy rozwój: kiedy pozwalamy ciągnąć się za włosy, gdy pozwalamy doświadczać, co to znaczy czekać, zanim weźmiemy go na ręce, kiedy zabieramy mu z rąk nasz telefon komórkowy, którym chce się bawić.

Drugie półrocze życia to czas ujawniania się wielu nowych umiejętności i kompetencji dziecka, związanych chociażby z przemieszczaniem się, sięganiem po przedmioty i próbowaniem nowych rzeczy, a także fizycznym oddzielaniem się od matki i pierwszymi próbami samodzielności. Maluszek napotyka na coraz więcej ograniczeń – głównie są to zakazy słowne wypowiedane przez opiekuna. Warto pamiętać, że w tym okresie same słowa dziecku nie wystarczą. Aby dziecko mogło pojąć ich znaczenie musi doświadczać, a nie tylko słyszeć. Oznacza to, że zamiast mówić „nie podchodź

do piekarnika, jest gorący” lepiej podejść do dziecka, wziąć go na ręce i przenieść w inne miejsce ze słowami „tam bawić się nie wolno, tutaj jest miejsce do zabawy” i pokazać dziecku czym może się zająć. Niestety takie postępowanie nie gwarantuje od razu sukcesu. Dziecko jeszcze wiele razy będzie próbowało powtórzyć swoje działania, sprawdzając czy działanie rodzica jest niezmiennie i czy tej granicy na pewno nie wolno przekraczać i co może wpłynąć na zmianę decyzji opiekuna (czy np. płacz może sprawić, że rodzic zmieni zdanie).

To co mi wolno?!

Okazuje się, że dzieci im starsze, coraz więcej próbują, sprawdzają, „wszędzie ich pełno, aż trudno za nimi nadążyć” – jak to często mówią rodzice. A nadażać trzeba nie tylko fizycznie, ale także wychowawczo. Bo kolejne lata życia dziecka to czas wielu możliwości, ale także okres kiedy styka się z coraz większą liczbą ograniczeń. Słowo „nie” staje się jednym z najczęstszych słów wypowiedzianych do dziecka – nie ruszaj, nie dotykaj, nie biegaj, nie skacz, nie rób tego czy tamtego. „To co mam robić, co mogę robić?” – zdają się nie raz krzyknąć dzieci w akcie rozpaczony przy kolejnym zakazie. Dlatego lepiej zamiast kolejnego zakazu sięgnąć po wskazówki pokazujące dziecku co ma zrobić, np. zamiast „nie biegaj” powiedzieć „zatrzymaj się” lub „idź” jeśli tego właśnie od niego chcemy; zamiast „nie skacz po kanapie” – „usiądź na kanapie” albo „skacz na podłodze” jeśli na to mamy zgodę.

To takie proste...?!

Sięganie po wskazówki zamiast stosowania zakazów wydaje się na pierwszy rzut oka banalnie łatwe. Czy tak jest rzeczywiście? Z pozoru wydaje się to łatwe, ale wymaga zmiany sposobu myślenia o dziecku i o tym czego od niego oczekujemy. Wymaga też od nas samych dyscypliny: w chwili, gdy doskonale wiemy co chcemy zmienić (niech ona już nie skacze! niech on już nie krzyczy!) musimy określić czego oczekujemy od dziecka (chciałabym, żebyś usiadła koło mnie, chciałabym, żebyś ze mną obejrzał bajkę). Takie formułowanie oczekiwań pokaże dziecku czego od niego oczekujesz, jednocześnie pokaże mu alternatywne zachowanie.

Czemu stawianie granic jest ważne?

Stawiamy granice dla siebie - po to, aby samemu jako rodzic być zadowolonym i usatysfakcjonowanym z wypełnianej roli rodzicielskiej. Przede wszystkim jednak uczymy dzieci granic, ponieważ dzięki temu dzieci czują się bezpiecznie: wiedzą jak poruszać się w swoim najbliższym otoczeniu, później także w świecie. Na bazie tych doświadczeń kształtuje się poczucie własnej wartości i kompetencji u dziecka, a przecież na tym nam najbardziej zależy.